



# 如何用正念赋能你的生活和工作

凌波/文 张倩莹/图

古典正念是为了人的精神修行,开悟、觉醒、解脱。现代正念开始于20世纪70年代卡巴金教授把禅修中的正念带到了西方。正念是一种有意的、非评判的对当下的觉知。那么,正念的“好处”有哪些?2月17日上午,本报健康热线0551-62623752,邀请了安徽省精神卫生中心心理咨询师胡冉冉与读者交流,和大家一起谈谈“如何用正念赋能你的生活和工作”。



## 试试用“正念”帮助自己消除紧张情绪

读者:这几年,我经常需要上台演讲,每次在台上的时候,总是特别紧张,语无伦次。请问医生,我该怎么才能缓解这种紧张?

胡冉冉:站在台上的时候,你可能有自己都没有觉察到的一些念头出现,比如,我会不会失败?我失败了会怎样?因此你更加紧张。如果不是特别严肃的会议室等场合,建议您不妨先做几次深呼吸,也可以在演讲之前轻松地自嘲,比如,此刻我非常紧张、我的腿开始颤抖,如果说错了,请大家海涵。也许,你会因此而放松下来。

## 试试用“正念”帮助病人减轻不适感

读者:家里有患重病多年的老父亲,他本人经常情绪低落,也拒绝与我们沟通。请问,如何用“正念”让他面对自己的疾病并帮助他减轻不适?

胡冉冉:正念的好处有哪些?粗略地概括一下,大致有:

- 1.降低压力和焦虑,情绪更加稳定,提高情绪管理能力;
- 2.专注,记忆力加强,提升工作效能和生活品质;
- 3.增进人际沟通能力,改善与他人、与世界的关系;
- 4.改善睡眠质量,缓解疼痛、辅助疾病康复;
- 5.有利于习惯改变,如戒烟、减肥、饮食控制等;
- 6.了解内在自我,找回内心的宁静与喜悦。

举个例子,当我们仰望天空看一朵云的时候,我们是不带任何评判和情绪的,是一种无意识的放松的状态。当然,对于您患病多年的老父亲来说,完全没有不良情绪是很难的,每个人都会有焦虑、恐惧、抑郁的时刻。您和家人可以试着保持平和的心态,不要急于通过沟通让老父亲改变他的状态,帮助他专注于一些生活中的小目标或爱做的事,必要的时候,也可以带您的父亲去看医生,由心理医生提供专业的心理咨询。



### 名医简介

胡冉冉 安徽省精神卫生中心心理咨询师、国家二级心理咨询师、安徽省心理学会2019-2022年度心理学服务社会优秀奖“优秀个人”、合肥市第四人民医院2022年度“优秀医师”、安徽省心理学会秘书处秘书、省战疫心理服务平台调度长、省心理咨询师协会青年工作委员会委员。

## “正念”可以帮助您改善睡眠

读者:孩子今年高三了,近期心理压力较大,经常彻夜不眠,上课时精神萎靡。请问医生,我该怎么帮助他?

胡冉冉:正念的7种态度:1.不作评判;2.保持耐心;3.初学之心;4.信任;5.无为不强求;6.接受现状;7.放下一切。

您的孩子入睡困难,必然与不断涌现的一些念头有关系。比如,高考进入倒计时阶段了,如果我失败了会怎样?也许他自己都没有意识到这些念头在影响睡眠。您可以试着让他做做深呼吸,放松下来,做好眼前的事。如果他对父母的帮助有些抗拒,建议您带他去看看医生,可能,面对医生的时候,他会说出他的困扰和真实的感受。

## 12岁男孩手脚痛到睡不着

儿科专家:这种疾病可能会致命

### 健康提醒

星报讯(朱娟 方咏 记者 马冰璐) 手脚痛到睡不着,12岁合肥男孩小龙(化名)备受折磨,多方求医问药,最终被确诊为罕见病——法布雷病(Fabry Disease)。2月20日,中国科大附一院小儿内科副主任医师杨春芳提醒,这种罕见病可能会致命。

### 随时侵袭的疼痛,让年少的他备受折磨

12岁的小龙来自合肥。9岁开始,便被莫名的疼痛折磨。据小龙的妈妈介绍,小龙开始时主要以脚疼为主,有一种火烧火燎的疼痛感。有时疼半天,有时疼痛可达1周,疼得受不了就吃几粒“布洛芬”缓解一下。

2020年暑假,小龙的妈妈带着他来到中国科大附一院儿科就诊,经过5天的住院检查,医生发现小龙的关节、脏器和肌肉组织都没有异常,住院期间也没有疼痛发作,只能先出院。

没能找到疾病的原因,一直让小儿内科副主任医师杨春芳和主治医生朱娟十分牵挂。在后续的随访中,朱娟了解到小龙的疼痛越来越频繁,但也获取到更多有用的信息——小龙不单是手脚疼痛,3岁开始便因为无汗到多家医院皮肤科就诊,都查不出原因,腿上也有较多黑红色的皮疹,此外小龙从小就食欲不佳,常常腹胀。

### 不懈努力,终于揪出疼痛的真凶

“一个家庭有相似的症状,我们考虑小龙可能得了特殊的遗传病。”杨春芳立即汇报科室讨论,“遗传+肢端疼痛+少

汗”,把这些信息整合到一起,一种疾病浮现在大家的脑海中,法布雷病(Fabry Disease)。杨春芳介绍,法布雷病是一种罕见的X连锁遗传性疾病,目前预计患病率1/10万。

2020年8月,医院为小龙安排了免费的α-半乳糖苷酶活性、代谢底物衍生物(Lyso-GL-3)及GLA基因检查,检测结果证实小龙存在GLA基因突变,小龙疼痛的原因终于水落石出,正是法布雷病,小龙的妈妈和姐姐后续的检查也证实同为法布雷病。

杨春芳介绍,法布雷病在儿童期常表现为周围神经病变(肢端疼痛及少汗/无汗)、角膜涡状浑浊、血管角质瘤和胃肠道不适等,小龙的症状正好与之相符合。到成人期可出现肾脏、心脏、中枢神经系统病变,影响生活质量甚至危及生命。而小龙母亲、姐姐指趾疼痛的减轻、消失,并不是疾病的缓解,相反意味着周围神经病变的加重。

### 酶替代疗法,让法布雷病患者看见希望

“最初法布雷病只能针对发生的脏器损害对症处理,而现在主要的治疗方式是酶替代疗法(ERT)。”杨春芳指出,酶替代疗法是通过外源性补充患者体内缺乏的酶,减少GL-3和Lyso-GL-3在人体器官组织的贮积,有效减轻患者肢端疼痛程度,并改善其他相应症状,阻止或延缓多系统病变发生。

2021年12月3日,治疗法布雷病的替代酶被纳入国家医保目录,药费降至原先的5%左右,为更多的法布雷病患者带来了希望。据朱娟介绍,小龙已经于2023年1月正式进入治疗阶段,即将迎来新的人生。

### 健康新闻

## 95岁老人腰椎骨折 “骨水泥”为其“撑腰”

星报讯(张芬 王津淼 记者 马冰璐) 近日,家住合肥瑶海区的95岁蒋奶奶不慎跌倒后腰部疼痛,不能翻身、站立、行走,躺了几天也未见好转。经诊断为“腰椎(L1)新鲜性压缩性骨折”,安徽中医药大学第二附属医院(安徽省针灸医院)院骨二科团队为她实施“骨水泥”注入微创手术。目前,蒋奶奶术后恢复良好,现已康复出院。

蒋奶奶跌倒导致腰椎骨折,既往又有中风偏瘫、高血压、冠心病病史,心肺功能也不好。像这样的高龄患者,基础病多、骨质疏松严重,如果常规保守治疗,需绝对卧床休息至少2个月。长期卧床极有可能出现压疮、肺炎、下肢深静脉血栓风险、泌尿道感染等并发症,对于高龄老人来说,一旦出现相关并发症则可能致命。骨二科主任、主任医师孙奎说:“经对老人病情仔细分析、讨论,并与患者及其家属充分沟通后,认为行‘经皮穿刺椎体成形术’是最佳治疗方案。”

“经皮穿刺椎体成形术”俗称“骨水泥注入微创术”,医生通过X线透视定位找出骨折的椎体,只在皮肤上做一个3毫米的小切口,然后用穿刺针通过这个小切口将“骨水泥”注入骨折椎体,增加椎体强度和稳定性,防止塌陷,缓解疼痛,具有“精准、微创、恢复快”等优势。

2月10日,骨二科副主任医师张芬在麻醉科与手术室的密切配合下为蒋奶奶实施“骨水泥”注入微创手术。手术共用时20分钟,手术全程老人意识清醒。术后6小时蒋奶奶即可在床上翻身自如,脸上露出了久违的笑容,术后第二天即可下地行走。

张芬提醒,骨质疏松症椎体压缩性骨折是老年人常见疾病之一,由于骨量降低、脆性增加,常出现生活中一些小事情如提东西、弯腰、轻轻地咳嗽等,就可能发生椎体压缩性骨折。

### 健康解答

## 吃了降脂药 为啥血脂还是高

大多数患者都需要进行长期的降脂治疗,这不仅能调节血脂,还能降低心血管事件风险。不过,有些患者虽然按时服用了降脂药,血脂却还是不达标。这是为什么呢?

首先,血压、血糖都会影响血脂指标。有些患者血脂中的低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)特别高,即使加大他汀的用量,达到中等剂量,低密度脂蛋白胆固醇还是没有达标。这时,可以先看看血压和血糖控制得怎样。因为要是血压和血糖控制不佳,也会影响血脂的控制,而且,血压、血脂、血糖都是促进动脉粥样硬化的危险因素。

其次,他汀的作用有局限性。人体血液中胆固醇水平取决于很多因素,主要包括体内合成、吸收和降解胆固醇的数量。他汀药物是通过减少胆固醇合成来降低胆固醇水平的,而人体为了达到一定的平衡会增加胆固醇的吸收,这样一来,就会抵消一部分他汀药物的作用。想要把血脂控制到更低的程度,可能就需要适当加入作用机制不同的降脂药物,比如可以减少胆固醇吸收的胆固醇吸收抑制剂,或者通过抑制某种蛋白酶从而增加胆固醇降解的蛋白酶抑制剂等等。

据《文摘报》